



聖心女中

1111128-1111202

統鮮美食



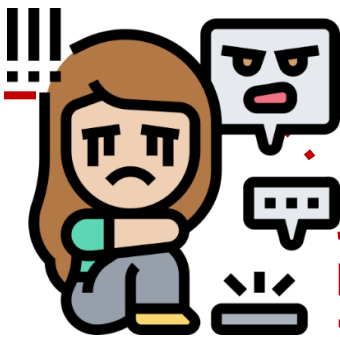
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
11/28	一	午	★大麥飯	麻油雞	▲客家小炒	沙茶海茸	時蔬		水果	4.2	3.1	1.4	0	2.6	1	739
		晚	小米飯	馬鈴薯燉肉	▲脆瓜蝦仁蛋	爆炒干丁	時蔬	紅豆紫米粥	水果	4.4	3.8	1	0	2.3	1	782
11/29	二	早	★蘿蔔糕*1.5	★芋泥包		冬瓜茶				3.6	0	0	0	0	0	280
		午	五穀飯	豆瓣豆腐魚	菜脯炒蛋	香菇竹筍	有機蔬菜		水果	4.3	3.9	1.5	0	2.2	1	790
		晚	白飯	宮保雞丁	★時蔬燴麵片	雙彩花椰	時蔬	海芽味噌湯	水果	4	1.7	1.7	0	2.9	1	641
11/30	三	早	★巧克力吐司	研磨豆漿		水煮蛋				4	2	0	0	0	0	472
		午	地瓜飯	炸雞翅*1	照燒油豆腐	炒高麗菜	時蔬		水果	3.9	2.1	1.2	0	2.8	1	647
		晚	★燕麥飯	椒鹽肉柳	什錦銀芽	蒲瓜粉絲	時蔬	番茄玉段湯	水果	4.5	1.8	1.7	0	2.5	1	665
12/1	四	早	★和風炒烏龍	★芝麻包		★麥茶				4.7	0.3	0.2	0	0.8	0	421
		午	★燕麥飯	義式蕃茄雞	肉燥豆腐	雙柳四季	時蔬		水果	4	2.2	1.4	0	2.3	1	644
		晚	菜脯肉茸炒飯		▲酥脆海鮮排	照燒鮑菇	時蔬	筍片排骨湯	水果	3	2.5	1.5	0	2.6	1	612
12/2	五	早	★香脆烤餅	茶葉蛋★地瓜包		鮮奶				4.4	1	0	0.8	0	0	503
		午	嘉義雞滷飯		糖醋咕咾肉	蔥香芽菜	時蔬		水果	4	3	1.2	0	2.7	1	717

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

吃甜食抗憂鬱？醫師：暫時效應



吃甜食可以抗憂鬱嗎？台北市立聯合醫院陽明院區營養師饒月娟表示，因為甜食富含醣類，消化後會轉化為血糖，血糖上升將刺激胰島素分泌，胰島素除了將血糖送至其他器官、組織利用或轉成肝醣，也會協助色胺酸進入腦部合成血清素，有助於舒緩憂鬱的情緒。然而，過多的醣類代謝也會形成脂肪酸，因此過量攝取甜食將導致三酸甘油脂過高。

她也建議，增加醣類攝取可以選擇多醣類食物，例如全穀根莖類，包括燕麥、地瓜、南瓜，還有含不飽和脂肪酸的堅果種子類，如南瓜子、花生、松子、腰果等。但她強調，憂鬱症還是必須回到問題本質，找出病患憂鬱的原因，飲食只是調節的角色。

也有另一種說法，吃甜食只是暫時讓心情變好，長期下來對醣類的代謝功能不好，且可能會使血糖轉為脂肪，造成肥胖、代謝症候群等問題；但攝取好的脂肪酸，例如富含omega-3脂肪酸的深海魚、亞麻仁油等，有助於細胞膜、神經傳導物質的製造，讓腦細胞健康生長，進而抗憂。

資料來源：董氏基金會

